

高齢者の栄養シリーズ②

朝・昼・夕食はバランスをよく取り、欠食は絶対避ける

～高齢者のための食生活指針15カ条より～

「食がすすまない」「嘔むことや飲み込むことができにくい」「好きなものだけ食べる」など偏った食事をしたり、「用意するのが面倒」といった理由で3回の食事を1回抜いたりする「欠食」をしていませんか？

このような食生活は、栄養状態を悪化させる原因となります。栄養状態が悪くなると、抵抗力や体力が落ち、ささいなことで介護が必要な状態になったり、病気になるやすくなったりします。介護状態や病気を予防し、すこやかに過ごすためにも、朝・昼・夕食の食事は必ず取りましょう。

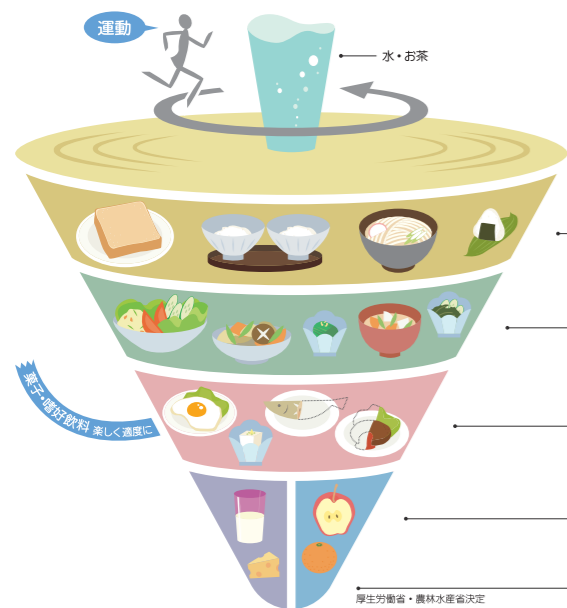
高齢者の場合の1日の摂取目安を「食事バランスガイド」より示してみました。これは、料理を5つのグループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）に分け、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを分かりやすく示したものです。

単位はひとつ。誰もが分かりやすいように「料理」を「1つ」「2つ」と数えて表しています。

料理例を参考にバランスよく摂取しましょう。70歳以上の男女の1日の必要摂取カロリーは約1600キロカロリーです。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分	料理例
4-5 主食 (ごはん、パン、麺) 2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、ちいぢま1杯、スパゲッティ
5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 2(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりなどの野菜の炒め物、煮たごぼう、ほうろくなどのひじきの煮物、煮豆、きのこコンニャク 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮こごし
3-4 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉、鯖、白玉焼き一品、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろなどの焼肉 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 2(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コンプ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳1本分
2 果物 2(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※活動量によって摂取量は変わります。摂取目安についての詳細は、栄養士にご相談ください。

おしらせ INFORMATION

問い合わせ

- 本 庁**
菊池市役所 ☎(25)1111
- 総合支所**
七城総合支所 ☎(25)1000
旭志総合支所 ☎(37)3111
泗水総合支所 ☎(38)2111

ポリオ予防接種

ポリオの集団予防接種を、次のとおり実施します。
ポリオとは
手足の麻痺が現れる「小児まひ」と呼ばれる感染症です。
受け方
1回の服用では十分な免疫が得られません。必ず6週間以上の間隔をあけて、2回服用してください。
持ってくるもの
・母子健康手帳
※忘れると接種ができません。
・予診票
※ない場合は、接種前日までに母子健康手帳を持参して、市役所本庁または各総合支所で受け取ってください。
その他の注意
・BCG接種の対象年齢が「6カ月未満まで」ですので、先にBCG接種を済ませてから、次の予防接種を受けることをお勧めします。
・下痢がひどいとワクチンの効果が弱まるので延期しましょう。
・冊子「予防接種と子どもの健康」をよく読み、理解したうえで受けましょう。
・予防接種を受けた後30分間は急な副反応が起こることがあるので、会場でお子さんの観察をお願いします。

ポリオ日程表

時 間	と き	と ころ	対 象 者
5月8日(火)	午後1時30分～午後2時	菊池市文化会館(※)	実施日に生後3カ月～90カ月(7歳6カ月)未満の乳幼児
		旭志老人憩の家「太陽の家」	
5月15日(火)	午後1時30分～午後2時	泗水公民館	
5月31日(木)		七城公民館	
6月5日(火)			

※菊池市文化会館では大変な混雑が予想されます。可能な人は他の会場での接種をお勧めします。

5月の予防接種

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
●BCG
と き 5月24日(木)
午後1時30分～午後2時(受付)
と ころ 菊池市文化会館
持ってくるもの 母子健康手帳(忘れると接種ができません)、予診票
対 象 者 生後3カ月以上6カ月未満の乳児

ポリオ予防接種後から次の予防接種までは、必ず4週間以上あけてください。

平成19年度「赤十字社資金運動」にご協力をお願いします
今年も5月1日(火)から日本赤十字社の社資(寄付金)の募集運動が展開されます。日赤の社資は、国内外の赤十字の大切な活動費となり、国際紛争や自然災害、火災などの際に大切に使用されています。赤十字活動にご理解をいただき、今後も社資の募集にご協力いただきますよう、よろしくお

乳幼児等医療費助成の対象年齢が小学校3学年までに拡大されました

乳幼児医療費助成の対象は、いままで就学前の3月診療分まででしたが、4月から小学校3学年の3月診療分までに拡大されました。ただし、助成申請書の受け付けは6月1日(金)からなので、ご注意ください。

就学前のお子さんの保護者には5月下旬に新たに期限を延長した受給者証をお送りします。また、すでに今年4月に小学1年生から3年生になった児童は、現在の加入保険と口座の確認のため、新たに申請をしていただく必要があり、5月中旬に申請書をお送りしますので、菊池市役所健康推進課(2番窓口)または各総合支所民生課窓口で、5月25日(金)までに申請をしてください。申請をした人には、5月末に受給者証を郵送します。

問い合わせ先 健康推進課国保・医療給付係

契約医療機関 (金額は自己負担額で消費税込み)

検査医療機関名	1泊2日コース	日帰りコース
日赤健康管理センター	18,900円	11,970円
菊池養生園診療所	18,690円	11,430円
菊池郡市医師会立病院	18,900円	10,800円
川口病院	14,175円	11,025円
牧診療所	-	12,600円
高野病院	18,900円	11,970円
済生会熊本病院	22,050円	12,600円
郷胃腸科内科クリニック	-	10,800円

人間ドック助成事業の受け付けを始めています。助成額は検査費用の7割で、左記の各医療機関から1泊2日・日帰りコースを選ぶことができます。助成を受けられる人は、次のとおりです。

申請日において国保加入期間が3カ月以上の人
検査期日において満年齢が30歳から69歳までの人
国民健康保険納税世帯
申し込みは、本庁および各総合支所で受け付けていますので、保険証と印鑑を持参してください。

※受け付けは、予算の範囲内です。早めに申し込んでください。
※菊池市ホームページにも掲載しています。
問い合わせ先 健康推進課国保・医療給付係、各総合支所民生課

「菊池市国民健康保険人間ドック」の受け付けを始めています

5月のモンモン健康情報
☎096(385)3300 (24時間)

- 月: 海外旅行でかかる病気(A型肝炎)
- 火: 甲状腺機能低下症
- 水: 若いのに髪が抜ける
- 木: 嘔むことは生きる力
- 金: 肘内障について
- 土日: 子どもの突然死

募集期間 5月1日(火)～5月31日(木)
目標金額 一般社資550万円
問い合わせ・納入先 福祉課または各総合支所民生課